"Вирус лезет в голову". Как депрессия и другие проблемы настигают переболевших ковидом

Тимур Сазонов
Би-би-си, Ростов-на-Дону

13 января 2021

Даже после выздоровления от коронавируса многие пациенты страдают от тяжелых осложнений. Это явление получило название "постковидный синдром". Психические расстройства, апатия и суицидальные мысли - одни из таких осложнений. Откуда они берутся и что с ними делать? Русская служба Би-би-си рассказывает о том, как люди, перенесшие коронавирус, месяцами - и не всегда успешно - пытаются вернуть себе прежнюю жизнь.

Это выглядит как погружение в глубокое, абсолютное равнодушие. Желаний нет вообще, и ничего не радует - "ни вкусняшки, ни отдых, ни покупки", рассказывает Екатерина, финансовый директор небольшой IT-компании из Москвы.

Хочется сутками лежать на диване. Мельчайшие бытовые неурядицы вызывают поток слез и огромную жалость к себе.

"Очень подавленное состояние, - вздыхает москвичка. - Секс? Нет, его совершенно не хотелось несколько месяцев".

Екатерине 36 лет. Ковидом она переболела еще в начале апреля - вместе с мужем. Но если супруг перенес болезнь тяжело, с температурой и сильным кашлем, то Екатерина особых проблем не испытала.

Зато они начались уже после выздоровления.

- "Нет сил, чтобы жить": пандемия резко подняла спрос на психологическую помощь в России
- Коронавирус и семьи. Как пандемия разрушает отношения

По ее словам, в голове появился туман и стало трудно соображать. При малейших нагрузках учащалось сердцебиение. Держалась слабость, температура 37,4, озноб и беспричинные боли в горле - постковидный период оказался гораздо длиннее и тяжелее, чем сама болезнь. Вскоре к этим симптомам добавилась депрессия и суицидальные мысли.

"До коронавируса я была абсолютно здоровым человеком, - рассказывает Екатерина. - У меня не бывало депрессий, хотя я эмоциональный человек и в жизни случались тяжелые ситуации. Поэтому свои страхи и переживания я поначалу списывала на неизвестность. Мужу не сразу поставили диагноз "ковид". Какое-то время мы лечились, не зная от чего. Тем более был карантин. В июле, наконец, я нашла нормального терапевта, и он прописал мне препарат, который пьют люди, пережившие инсульт. После него мне стало легче, и я думала, что вернусь к нормальной жизни".

Но апатия и подавленность никуда не делись. В сентябре Екатерина перенесла обычное ОРВИ, и, по ее словам, все постковидные симптомы вернулись: "Я поняла, что уже не вывожу и пошла к психотерапевту. Он диагностировал у меня депрессивное расстройство".

"Со стороны все выглядело как обычно"

Похожие вещи описывают и десятки других людей, с которыми побеседовал корреспондент Би-би-си.

Как вспоминает московский врач Ольга Синявская, уже на третий день болезни она поняла, что вирус "лезет в голову".

"Довольно быстро начинается паника, страх смерти - с криками о помощи и прочим, - рассказывает она. - Либо же накатывает странное смирение с тем, что ты якобы умираешь. Пропадает желание бороться с болезнью. Затем следует очень интересное состояние - как бы полный регресс сознания. Тебя просто "рушит" куда-то в прошлое, в детство, с ощущением полной беспомощности, желания плакать. Хочется, чтобы тебя пожалели".

Если болезнь прогрессирует, то происходит полное обесценивание жизни, потеря ее смысла, глубочайшая апатия. Эти симптомы Ольга отмечала и у себя, и у своих пациентов, перенесших коронавирус. Вскоре появляются суицидальные мысли:

"Вирус как будто открывает тебе эти двери: "Заходи, здесь больше нечего делать". Это самая нехорошая фаза".

Кира, сотрудница одного из московских научных институтов, тоже испытала подобное действие "постковида". Сначала она заметила повышенную чувствительность к свету, звукам. Потом - апатию, тревожность, плохой аппетит и сон.

"Совсем страшно мне стало, когда я отловила себя на стойком желании пойти и [совершить самоубийство]", - рассказывает она.

BBC

Что это было?

Мы быстро, просто и понятно объясняем, что случилось, почему это важно и что будет дальше.

эпизоды

Произошло это уже после выздоровления от коронавируса.

"Я намертво приклеилась к стулу, схватила вязание и написала об этом подруге, которая была со мной на связи. Мужу тоже сказала, но он не оценил степени опасности. Потом объяснил, что со стороны все выглядело "как обычно". И это неприятная особенность - внешне по тебе вообще ничего не заметно", - рассказала женщина.

Она вязала два часа подряд, полностью сосредоточившись на этом монотонном занятии - в итоге суицидальный приступ ее отпустил.

Спустя время Кира обратилась к психиатру, который нашел у нее сильное тревожное расстройство с депрессивным синдромом.

"Надо сначала включить чайник или сперва налить в него воду?"

Те, кто переболел коронавирусом, говорят, что обострение любых постковидных симптомов, включая депрессию, происходит даже спустя месяцы после болезни.

Спусковым крючком может стать не только ОРВИ, но и простое увеличение нагрузки на работе. Елена Преображенская, преподаватель из Саратова, заболела ковидом еще в феврале. Не сумев правильно диагностировать коронавирус, врачи местной поликлиники выписали ее домой с пневмонией. Из-за этого течение болезни осложнилось, Елена пропила четыре курса антибиотиков. Высокая температура держалась больше двух месяцев, вдобавок обострились хронические заболевания.

"Летом я побывала в санатории, и мне полегчало, - рассказывает она. - Осталась только легкая одышка, слабость и некоторая тревожность. В сентябре я вышла на работу, стала больше уставать. Одышка и нервозность усилились. Я отправилась на больничный. Думала, повторно ковид, но оказалось, осложнения на нервной системе. Когда ехала на повторную КТ, меня накрыла паническая атака. Пока ждала результат, все тело трясло, руки дрожали".

- Дневник врача: почему молодых и спортивных коронавирус не отпускает так долго?

Серьезные последствия для нервной системы настигают переболевших ковидом вне зависимости от их возраста.

Даниил, 18-летний школьник из Уфы, заболел в конце августа. У него коронавирус сопровождался болями в груди, температурой, тошнотой. Лимфоузлы на шее распухли, постоянно скакало давление. Спустя две недели симптомы стали проявляться реже и мягче, но целиком никуда не ушли.

"И по сей день держится температура 37,1, повышенное давление и пульс. Плюс ко всему - постоянная слабость, беспричинная тревога, плаксивость, раздражительность. Учиться стало невозможно, появились сильные провалы в памяти. Я могу несколько часов что-то учить, а потом резко всё забыть", - говорит он.

Снижение когнитивных способностей отмечают большинство опрошенных Би-би-си пациентов.

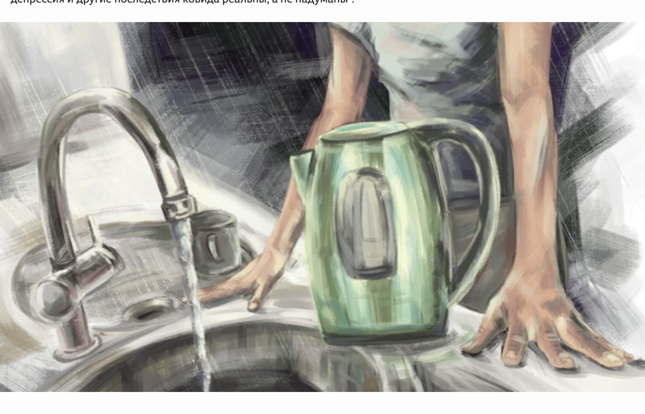
"После ковида у меня сильно пострадала память, - признает сотрудница института Кира. - Сначала я путала и забывала слова, не соображала, в какой последовательности что делать. Самые обычные действия: надо сначала включить чайник или сперва налить в него воду?"

У Ольги, социального психолога и логопеда из Подмосковья, депрессия и затруднение мышления сопровождались галлюцинациями. Обычно они начинались перед сном.

"Я болела 16 дней. После выздоровления чувство тревоги не покидало меня. Довольно часто начинались панические атаки. Сон был прерывистым, сновидения - очень яркие и реалистичные, но с бредовым содержанием. Я принимала успокоительные с самого начала заболевания, но они не помогали. Врачи уверяли, что со временем мои психические функции восстановятся. Я ждала и работала над собой. В итоге получилось восстановить внимание и память примерно на 70%. Но я всё ещё забываю слова, просьбы, куда и зачем иду. Не могу сосредоточиться на какой-либо деятельности, требующей концентрации. И это по прошествии 8 месяцев!" - удивляется она.

Пытаясь понять, что с ними происходит, люди объединяются в тематические группы в соцсетях и мессенджерах по всему миру. В них они делятся своим опытом болезни и лечения посткоронавирусных симптомов. Закрытое сообщество в Фейсбуке "Нетипичный коронавирус (пост ковид)" - одно из наиболее многочисленных в русскоязычном сегменте. В нем более 32 тысяч участников. Один из подразделов сообщества посвящен как раз психологическим трудностям.

"Мы не раз сталкивались с тем, что проблемы людей, страдающих от постковидной депрессии, не воспринимаются обществом всерьез, - говорит один из администраторов группы Дарья. - Некоторые коллеги, друзья и даже родственники пациентов считают, что они выдумывают трудности и переживают попусту. Поэтому для нас важно показать, что депрессия и другие последствия ковида реальны, а не надуманы".



Ответ на воспаление?

О том, что коронавирус может вызывать психологические проблемы даже после выздоровления, говорит множество зарубежных исследований. В ноябре в авторитетном журнале Lancet была опубликована статья ученых британского Оксфордского университета, в которой они проанализировали 69 миллионов медицинских карт жителей США, более 62 тысяч из которых переболели коронавирусом.

Как показало исследование, почти каждому пятому американцу диагностировали психическое расстройство в течение трех месяцев после выздоровления. Чаще всего это была тревожность, депрессия и бессонница.

"Вероятно, это обусловлено сочетанием как психологических стресс-факторов, связанных с данной конкретной пандемией, так и физических последствий болезни", - прокомментировал агентству Рейтер результаты исследования психиатр-консультант Университетского колледжа Лондона Майкл Блумфилд.

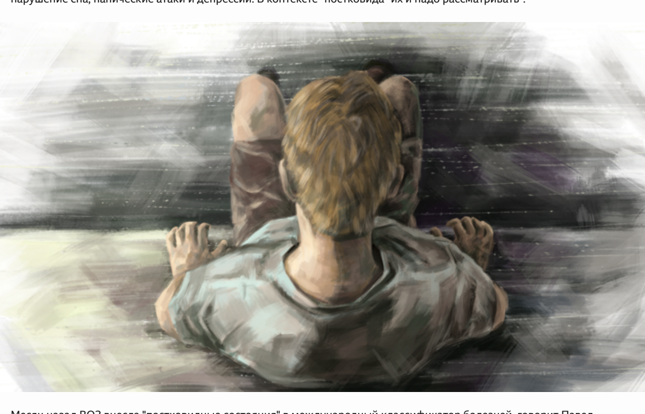
Ранее итальянские ученые из научного института в Сан-Рафаэле обследовали более 400 пациентов, перенесших ковид. Спустя месяц после выздоровления свыше 55% из них имели как минимум один психиатрический симптом.

"Коронавирусная инфекция связана с широким спектром неврологических синдромов, поражающих весь нервный тракт, включая сосудистую сеть головного мозга", - говорится в октябрьском докладе группы специалистов Национального госпиталя неврологии и нейрохирургии в Лондоне.

Российские врачи тоже отмечают негативные последствия ковида для психики пациентов, однако единого мнения о том, что именно приводит к депрессии, пока нет.

По словам председателя правления Московского городского научного общества терапевтов Павла Воробьева, депрессия - лишь одно из многочисленных проявлений так называемого "постковидного синдрома", большой группы осложнений, которые наблюдаются у пациентов, перенесших коронавирус.

"Мы придерживаемся теории, что их причина - тромбоваскулит, воспаление, возникающее как некая аутоиммунная реакция на ковид, - рассказал он в интервью Би-би-си. - Из-за него поражается нервная ткань, в том числе и в головном мозге. Это приводит к разбалансировке всего организма. Подобный эффект хорошо известен. Есть такое заболевание, как "синдром хронической усталости". Оно практически совпадает по симптоматике с постковидным синдромом. У людей нарушается регуляция со стороны нервной системы. Им становится трудно дышать, сдавливает грудь, хотя изменений в легких вроде нет. Скачет давление и температура тела. Появляются желудочные проблемы. Бывает нарушение сна, панические атаки и депрессии. В контексте "постковида" их и надо рассматривать".



Месяц назад ВОЗ внесла "постковидные состояния" в международный классификатор болезней, говорит Павел Воробьев. В качестве основного метода лечения от этих состояний он предлагает оральные антикоагулянты - препараты, использующиеся для профилактики инсульта. Перед их назначением не проводится никаких дополнительных исследований, но дозу препарата должен определить врач. Еще один вариант, по словам Воробьева, - переливание пациентам свежезамороженной плазмы крови, данной технологии уже десятки лет.

Если же депрессия напрямую не связана с сосудистыми проблемами и вызвана именно психологическими причинами, то ею должен заниматься психотерапевт, оговаривается Павел Воробьев.

О том, что некоторые психические осложнения могут быть связаны именно с поражением микрососудов, писала в своей колонке для The Insider и врач посольства Германии в России Илона Денисенко. По ее мнению, это неврологическое заболевание (острый диссеминированный энцефаломиелит) имеет аутоиммунную природу и лечится большими дозами гормонов, иммуноглобулинами и электрофорезом. "В 5% случаев он может быть смертельным", - утверждает она.

По мнению Андрея Шмиловича, заведующего кафедрой психиатрии и медицинской психологии РНИМУ им. Н.И. Пирогова, биологическое влияние коронавируса на психику вряд ли имеет специфические особенности. Множество пограничных психических расстройств может возникать после любой тяжелой инфекции.

"Не думаю, что тромбоваскулит является причиной именно постковидной депрессии, - говорит он. - Различные тромбозы и тромбоэмболии действительно часто встречаются у больных коронавирусом. И эти осложнения отличают его от других вирусов. Однако депрессиям, вызванным тромбоваскулитами, свойственны клинические особенности, связанные с ишемией головного мозга: головокружения, шум в ушах, расстройства внимания и памяти, кратковременные расстройства сознания и др. Таких симптомов у постковидных пациентов я не обнаруживаю".

Есть случаи, когда коронавирус провоцировал имевшуюся с рождения предрасположенность и "будил" до того спящую депрессию, которая могла бы возникнуть и без него, добавляет Андрей Шмилович. Надо понимать, что сама по себе эта болезнь - мощный стресс, с которым не справляются люди, напуганные "катастрофичностью" подаваемой им информации.

"Последствия ковида часто связаны не с самой инфекцией, а с локдауном и всем, что окружает этот процесс. Поэтому социогенному фактору я отдаю большее предпочтение. Продолжительная паника, вызванная СМИ, серьезно истощает людей и способствует развитию различных психических расстройств".

Постковидная депрессия все же имеет свои нюансы, считает Татьяна Караваева, руководитель отделения лечения пограничных психических расстройств и психотерапии НМИЦ ПН им. В.М. Бехтерева. Они заключаются в особенностях течения заболевания, в содержании переживаний пациента, в том, как на биохимическом уровне его организм отвечает на лекарства.

"В любом случае квалифицированно оценить депрессивное состояние может только врач-психотерапевт или психиатр, - считает Караваева. - Если он видит, что имеются отсроченные неврологические нарушения и нужно подключить терапевтов или сосудистых неврологов, он это сделает. Но саму депрессию должен лечить профильный специалист".

Сложности возвращения

Русской службе Би-би-си не удалось узнать официальную позицию минздрава РФ о причинах, способах диагностики и лечения постковидной депрессии - запрос в ведомство остался без ответа.

По словам Татьяны Караваевой из НИМЦ имени Бехтерева, такого понятия как "постковидная депрессия" в рамках психиатрической классификации еще нет. Однако сейчас специалисты разрабатывают для министерства клинические рекомендации по диагностике и лечению, в том числе психических расстройств у пациентов, переживших коронавирус. Они должны появиться в 2021 году.

- МВФ прочит миру худший кризис со времен Великой депрессии. В лучшем случае

Пока в медицинском сообществе нет единого мнения насчет "постковидных" проявлений, пациенты сталкиваются с непониманием со стороны врачей. По их словам, многие из докторов до сих пор не учитывают специфику осложнений и лечат их как обычные заболевания - в отрыве от общей картины. Или не видят проблем со здоровьем вовсе. Безуспешные попытки получить квалифицированную помощь только усугубляют панические настроения пациентов.

Даниил из Уфы обращался со своей депрессией ко многим специалистам: эндокринологу, неврологу, психологу, психотерапевту. Говорит, что удалось побывать даже у психиатра, но лечение "не приносило особой пользы", давая только кратковременное улучшение. Ему назначали антидепрессанты и успокоительные препараты, длительные курсы психотерапии.

"Да, польза от них есть. Я стал немного меньше паниковать, и слабость постепенно проходит. Но что будет после окончания терапии? Не вернутся ли все симптомы?" - переживает школьник.

Екатерину, финдиректора IT-компании, невролог, по ее словам, довел до слез, уверяя, что все ее постковидные проблемы происходят от "истерического склада характера".

"Системной работы по изучению постковидного синдрома в стране я не вижу, - говорит Павел Воробьев. - Есть отдельные врачи, которые следят за повесткой. А в остальном... Больницы забиты пациентами, которые не должны там лежать, потому что вполне могут лечиться от коронавируса дома. И терапевты продолжают выписывать им бессмысленные противовирусные препараты или, что еще хуже, антибиотики без разбора, поголовно".

С этим согласен и известный украинский врач, доктор медицинских наук, профессор Александр Кухарчук (возглавляет медицинскую клинику "ReeLabs" в Мумбаи, Индия). По его словам, постковидный синдром (во всех проявлениях, включая депрессию - прим. Би-би-си) представляет серьезную социальную проблему.

"Все усугубляется тем, что многие врачи ничего не знают об этом синдроме, не понимают, что происходит с больными, считая их либо симулянтами, либо аггравантами (там называют человека, преувеличивающего тяжесть своих симптомов - прим. Би-би-си), и нередко совершенно не обоснованно направляют их к психиатру", - говорит Кухарчук.

Затяжная депрессия и другие психологические проблемы в какой-то момент надоедают и родным пациентов. В семьях начинаются конфликты.

"Родные не понимают. Мама вообще каждый день ругается, что я все выдумываю и как же я достала, - рассказывает еще одна участница группы, посвященной постковиду. - Друзья с жалостью пишут: "Ну вот тебе не повезло, ну терпи. Придется всю жизнь так мучиться. Ну судьба у тебя такая". После чего шлют свои фотки с отдыха и рассказывают, как круто сходили в кафе, сауну, караоке, боулинг, аквапарк".

Как вспоминает школьник Даниил, из-за психологических проблем у него тоже наступил разлад с родителями и друзьями.

"Я перестал заниматься делами по дому, сильно упала успеваемость, постоянно начал раздражаться по пустякам, - говорит он. - Но после моего знакомства с "постковидным" чатом в телеграме 36.9 я нашёл немало людей с такой же депрессией. Показал близким, и они поняли, что это реальная болезнь, а не обыкновенная лень".

- Коронавирус: как защитить свою психику в условиях пандемии

Трудности на работе и в учебе - еще одна вещь, с которой сталкиваются те, кто переболел ковидом. Больничный вроде бы закончился, но сил и возможностей полноценно выполнять задачи не остается.

Финдиректор Екатерина еще в июле собиралась уйти из своей компании.

"Я поняла, что из-за проблем с памятью и депрессии не могу работать, - вспоминает она. - Я несу ответственность за людей. А когда ты сам на нуле... Думала, потеряю работу, но мне пошли навстречу. Два месяца я была в отпуске, сначала оплачиваемом, потом нет. Потом - буквально по часу в день пыталась вернуться. Должна была выйти на полный график в октябре, но меня снова накрыл постковид и депрессия".

Социальному психологу Ольге, чтобы восстановиться, понадобилось два с половиной месяца. Но и сейчас, по ее словам, она не вышла на доковидный уровень эффективности.

Телемедицина и ароматерапия

По словам Александра Кухарчука, для больных с длительным постковидным синдромом давно пора создавать специальные реабилитационные центры.

Число таких пациентов в среднем составляет 10% от всего числа выздоровевших после острого коронавируса.

"К сожалению, пока подобных реабилитационных центров в подавляющем большинстве стран не существует. Примером может послужить Италия (Рим), где госпиталь университета Агостино Джемелли создал многопрофильную медицинскую службу под названием "Дневной стационар после Covid-19", - говорит Кухарчук.

Осенью исполнительный директор Национальной службы здравоохранения Великобритании Саймон Стивенс заявил, что пациентам, страдающим от симптомов постковида, будет дополнительно предложена специализированная помощь в клиниках по всей стране. На это выделено 10 млн фунтов стерлингов.

В России принципы реабилитации постковидных пациентов описаны во "Временных методических рекомендациях", опубликованных минздравом в конце июля.

Согласно им, реабилитация состоит из трех этапов. Самый ранний начинается еще в отделении реанимации и интенсивной терапии. Он связан с первичным восстановлением нарушенных жизненных функций.

На втором этапе восстанавливается работа внутренних органов, прежде всего дыхательной и сердечно-сосудистой системы.

На третьем этапе оптимально проводить занятия с пациентами дистанционно "с применением телемедицинских технологий", говорится в документе минздрава. Занятия включают в себя лечебную физкультуру, дыхательную гимнастику, диету.

"Две недели после выписки - бесценное время, чтобы начать восстановительные мероприятия, - рассказала Би-би-си заведующая отделом биомедицинских технологий Национального медицинского исследовательского центра реабилитации и курортологии Ильмира Гильмутдинова. - Поэтому в России была разработана бесплатная онлайн-платформа, которая позволяет пациентам заниматься ЛФК с инструктором по видеосвязи под присмотром специалиста. Это можно назвать и психологической взаимопомощью, потому что люди занимаются в группах, делятся опытом, поддерживают друг друга. На этом же ресурсе представлены видеолекции по питанию, здоровому образу жизни, психологическому восстановлению".

По окончании этого этапа пациентам рекомендуют отправиться в санаторий - на бальнеологические процедуры, климатотерапию, а также поработать с психологом или заняться арт-терапией и ароматерапией.

"В случае неврологических и психических последствий наиболее эффективны методы физиотерапии, ЛФК, массажа. Возможно также применение по назначению врача-невролога конкретных медицинских препаратов, направленных на улучшение микроциркуляции крови, снижение гипоксии тканей", - резюмирует Ильмира Гильмутдинова.

Стены в алмазах

Почти все из опрошенных Би-би-си постковидных пациентов сейчас пьют антидепрессанты или успокоительные средства, назначенные врачами. Они помогают сгладить эмоциональную нестабильность и выровнять настроение.

"После приема антидепрессантов я уже не чувствую прежней агрессии, - признается саратовский учитель Елена Преображенская. - Вспыхивала от любого неосторожно брошенного слова. Злишься по мелочам, обижаешься на всех... Сейчас стало легче".

Еще помогают простые монотонные занятия, развивающие мелкую моторику.

"Четыре месяца я делала "алмазную графику", - добавляет Елена Преображенская. - Это когда выкладываешь картинки стразами. У меня их уже штук пятнадцать набралось. Идеально успокаивает нервы - просто сидишь и часами клеишь стразики. Пока сидишь - все хорошо. А вот на работу вышла - и накрыло опять".

О спорте некоторое время после коронавируса приходится забыть. На него не остается сил, а любая физическая нагрузка провоцирует ухудшения.

Все, что остается - это легкие прогулки на свежем воздухе. Некоторые пробуют осваивать дыхательную гимнастику и медитацию и другие восстанавливающие практики.

Но важно и просто соблюдать нормальный распорядок дня.

"Слежу, чтобы есть разнообразную еду, даже когда не хочется, - делится опытом научный сотрудник Кира. - Стараюсь спать. Это была самая заметная корреляция: три дня, например, не высыпалась (сон по 4 часа) - и сразу резкий откат. Перед сном я записываю благодарность дню. Это формирует привычку думать про хорошее, к тому же помогает вспомнить, что было вчера".

Четыре истории о психологических проблемах во время изоляции.

Принятие себя и своей болезни - важная вещь на пути к выздоровлению, говорят собеседники Би-би-си.

"Я сильно снизила планку своих ожиданий, - рассказывает Кира. - Стараюсь хвалить себя, как маленького ребенка. Встала, причесалась - умница. Приготовила завтрак - восторг. Сходила на почту отправить рождественские подарки - герой. Придумала рецепт новой выпечки без гугла - талант, поработала, супер. Это помогает, но бывает сложно, потому что нет привычки. Ведь иногда приходиться хвалить себя просто за то, что почистила зубы".

Опыт переживания постковидных симптомов, как и любая длительная болезнь, многое меняет в человеке, рассказывают пережившие ковид. Борясь с депрессией, они пересматривают взгляды на благотворительность, на работу, на свое тело - и в итоге на собственную жизнь.

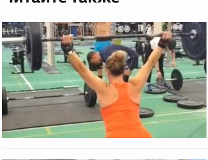
"Я теперь дико сочувствую людям с хроническими болезнями, - говорит финдиректор Екатерина. - Когда вернусь к полноценному заработку, подпишусь на помощь каким-нибудь фондам, которые помогают таким людям. И еще я поняла одну важную вещь: нельзя ничего откладывать. С самого начала депрессии я ждала момента, когда все наладится. Вот болезнь пройдет, и я начну опять нормально жить. Но сейчас я приняла, что моя жизнь - она сейчас такая. В ней есть место депрессии и ограничениям. И я могу жить ее, а могу откладывать. И это, наверное, главный плюс, который мне принес ковид".

Иллюстрации - Татьяна Оспенникова

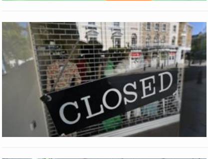
Темы

Психическое здоровье | Россия | Коронавирус

Читайте также



Коронавирус: почему молодых, спортивных людей болезнь не отпускает так долго? Заметки врача
14 июля 2020



Коронавирус погружает мир в худший кризис со времен Великой депрессии. И это оптимистичный прогноз
14 апреля 2020

Коронавирус: как защитить свою психику в условиях пандемии
16 марта 2020

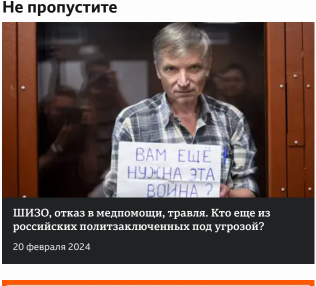
Главное

Гибель Алексея Навального: главные вопросы неделю спустя
3 часа назад

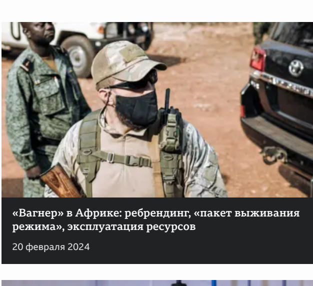
LIVE Война в Украине: ночная атака дронов — в Одессе трое погибших, в Днепре беспилотник попал в многоэтажку

Военная помощь, перспективы переговоров и «план Б». Главное из интервью Зеленского Fox News
5 часов назад

Не пропустите



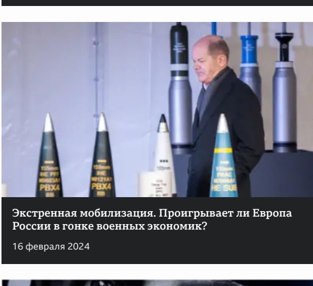
ШИЗО, отказ в медпомощи, травля. Кто еще из российских политзаключенных под угрозой?
20 февраля 2024



«Вагнер» в Африке: ребрендинг, «пакет выживания режима», эксплуатация ресурсов
20 февраля 2024

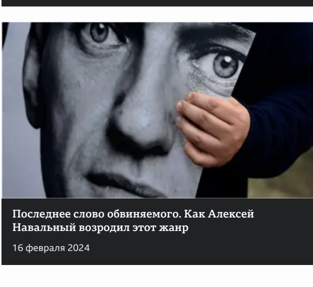
КОНТЕКСТ.

Подпишитесь на нашу рассылку «Контекст»!
18 июля 2022



Экстренная мобилизация. Проигрывает ли Европа России в гонке военных экономик?
16 февраля 2024

«Он был одним таким на все наше поколение». Журналисты Би-би-си вспоминают Алексея Навального
16 февраля 2024



Последнее слово обвиняемого. Как Алексей Навальный возродил этот жанр
16 февраля 2024

Самое популярное

1 В Могилевской колонии скончался политзаключенный; Лукашенко потребовал вывести на улицы вооруженные патрули. Главное в Беларуси за неделю
2 Военная помощь, перспективы переговоров и «план Б». Главное из интервью Зеленского Fox News
3 Гибель Алексея Навального: главные вопросы неделю спустя
4 Шойгу заявил о взятии Крынок под российский контроль. Что в действительности там происходит?
5 Пашинян заявил о заморозке участия Армении в ОДКБ и пожаловался на пропаганду Москвы
6 Пожар в многоэтажном жилом доме в Испании: четверо погибших, 19 человек пропали без вести
7 Бывший генсек НАТО: 20 лет назад Путин ждал, что его пригласят в альянс
8 Прокуратура США: информатор ФБР Смирнов оболгал Байденов с подачи российских спецслужб
9 Пять факторов, которые могут повлиять на ход войны в Украине
10 «Время работает не на вас, труп разлагается». Мать Навального заявила, что следователи требуют похоронить политика тайно